

【調査結果の概要・・・生活時間 スマートフォン・パソコンなどの使用状況】

1 長野県におけるスマートフォン・パソコンなどの使用状況

45歳以上は男性の使用割合が高い

スマートフォン・パソコンなどを使用した人の割合(以下「使用割合」という。)は男性が57.1%、女性が51.4%となっています。男女、年齢階級別にみますと、男性は25～29歳、女性は20～24歳及び35～39歳で最も高くなっています。(図1-1、表1-1)

使用割合を全国と比較しますと、男性は10～24歳で全国より低く、女性は45歳以上で全国より低くなっています。(図1-2、図1-3)

図1-1 男女、年齢階級別スマートフォン・パソコンなどの使用割合—長野県、週全体

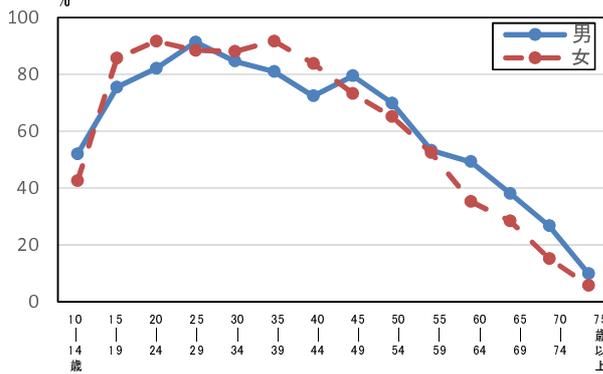


表1-1 男女、年齢階級別スマートフォン・パソコンなどを使用した人の人数及び割合—長野県、週全体

	男			女		
	人口(千人)	使用した人(千人)	使用割合(%)	人口(千人)	使用した人(千人)	使用割合(%)
総数	909	519	57.1	952	489	51.4
10～14歳	50	26	52.0	47	20	42.6
15～19歳	53	40	75.5	49	42	85.7
20～24歳	39	32	82.1	36	33	91.7
25～29歳	46	42	91.3	43	38	88.4
30～34歳	52	44	84.6	50	44	88.0
35～39歳	63	51	81.0	60	55	91.7
40～44歳	76	55	72.4	74	62	83.8
45～49歳	73	58	79.5	71	52	73.2
50～54歳	63	44	69.8	63	41	65.1
55～59歳	62	33	53.2	63	33	52.4
60～64歳	67	33	49.3	68	24	35.3
65～69歳	84	32	38.1	88	25	28.4
70～74歳	60	16	26.7	66	10	15.2
75歳以上	122	12	9.8	175	10	5.7

図1-2 男性、年齢階級別スマートフォン・パソコンなどの使用割合—長野県、全国、週全体

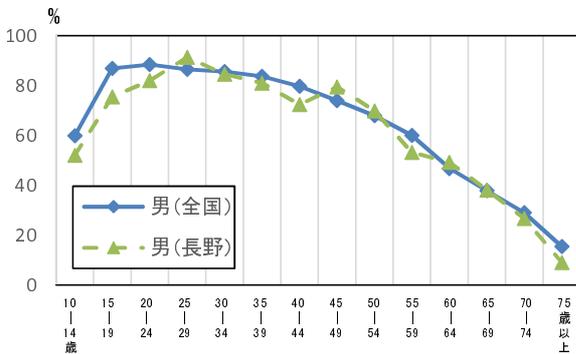


図1-3 女性、年齢階級別スマートフォン・パソコンなどの使用割合—長野県、全国、週全体

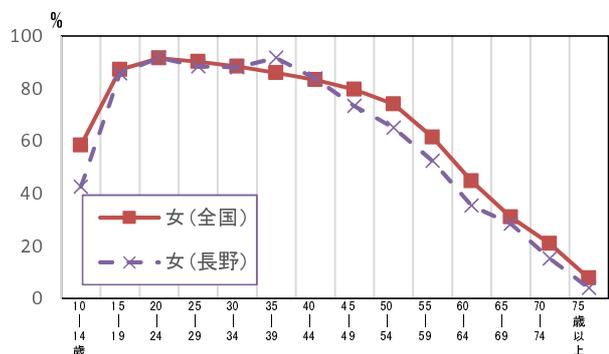
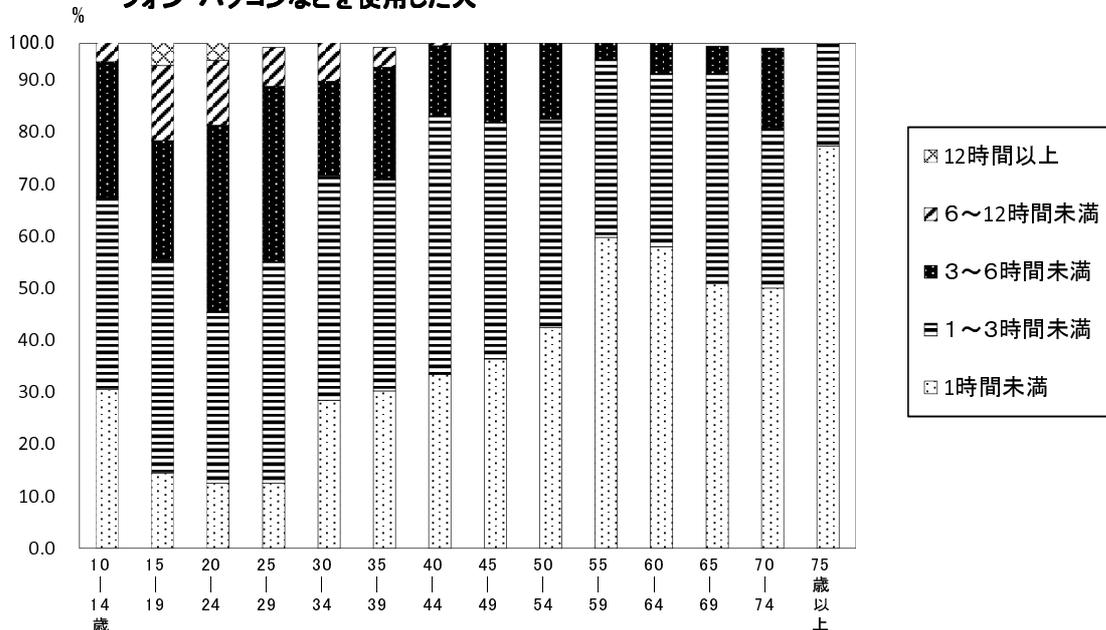


図1-4 年齢階級別スマートフォン・パソコンなどの使用時間構成比—週全体、スマートフォン・パソコンなどを使用した人



2 睡眠時間とスマートフォン・パソコンなどの使用との関連について

全ての年齢階級で使用しなかった人の睡眠時間が長い

スマートフォンの使用の有無別の「睡眠」の時間は、全ての年齢階級で使用しなかった人の方が長くなっています。(図2-1)

また、「睡眠」の時間をスマートフォン等の使用時間別にみますと、最も睡眠時間が短いのは週全体で3～6時間使用する55～59歳の年齢階級となっています。(図2-2)

図2-1 年齢階級別睡眠時間—長野県、週全体、スマートフォン・パソコンなどの使用の有無

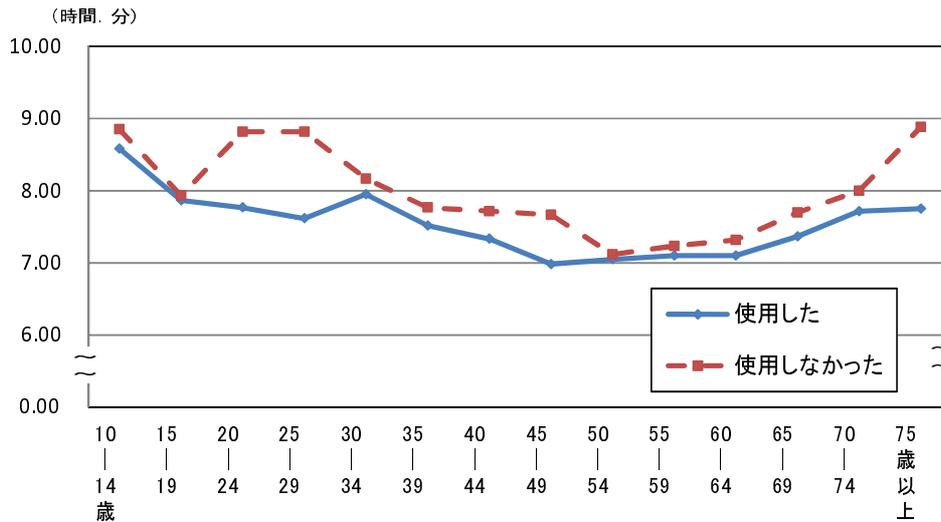
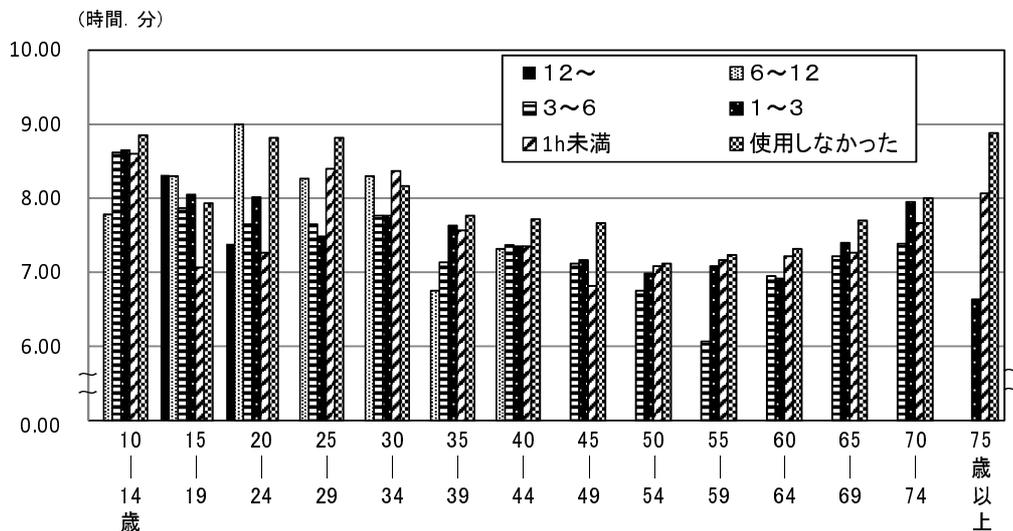


図2-2 年齢階級別睡眠時間—長野県、週全体、スマートフォン・パソコンなどの使用時間



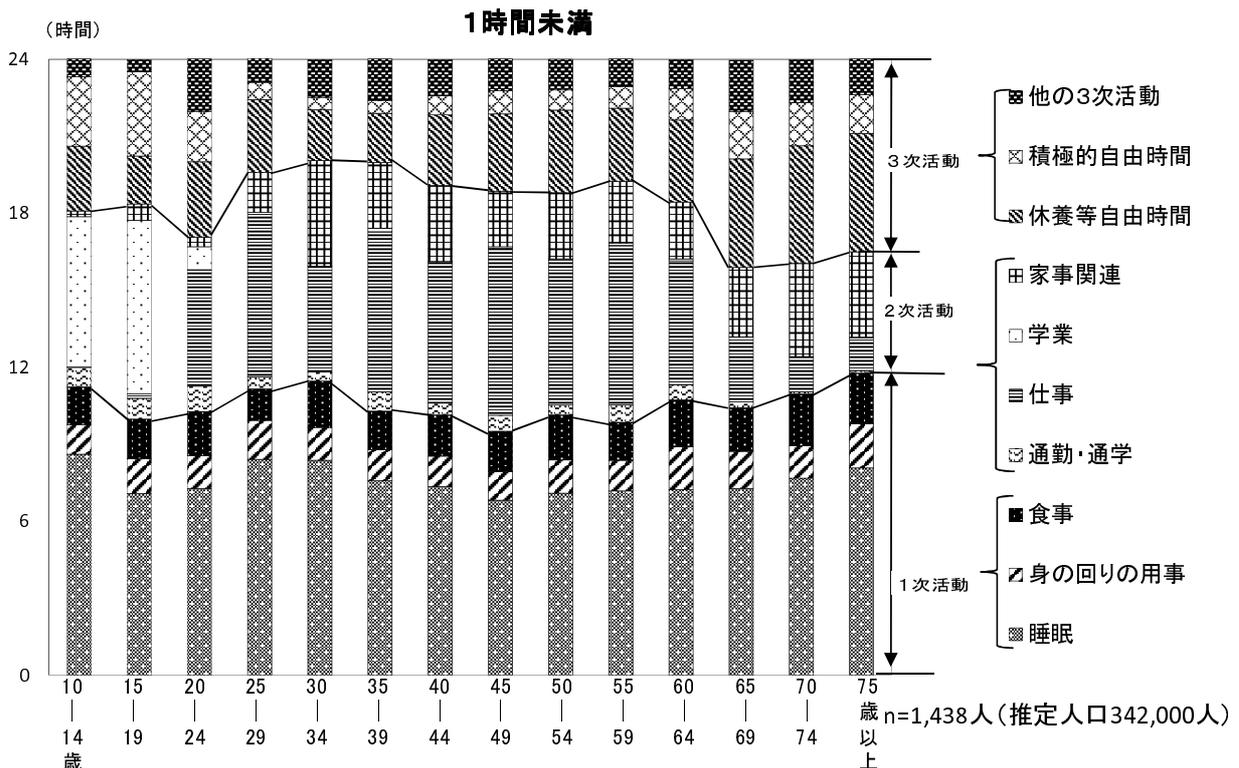
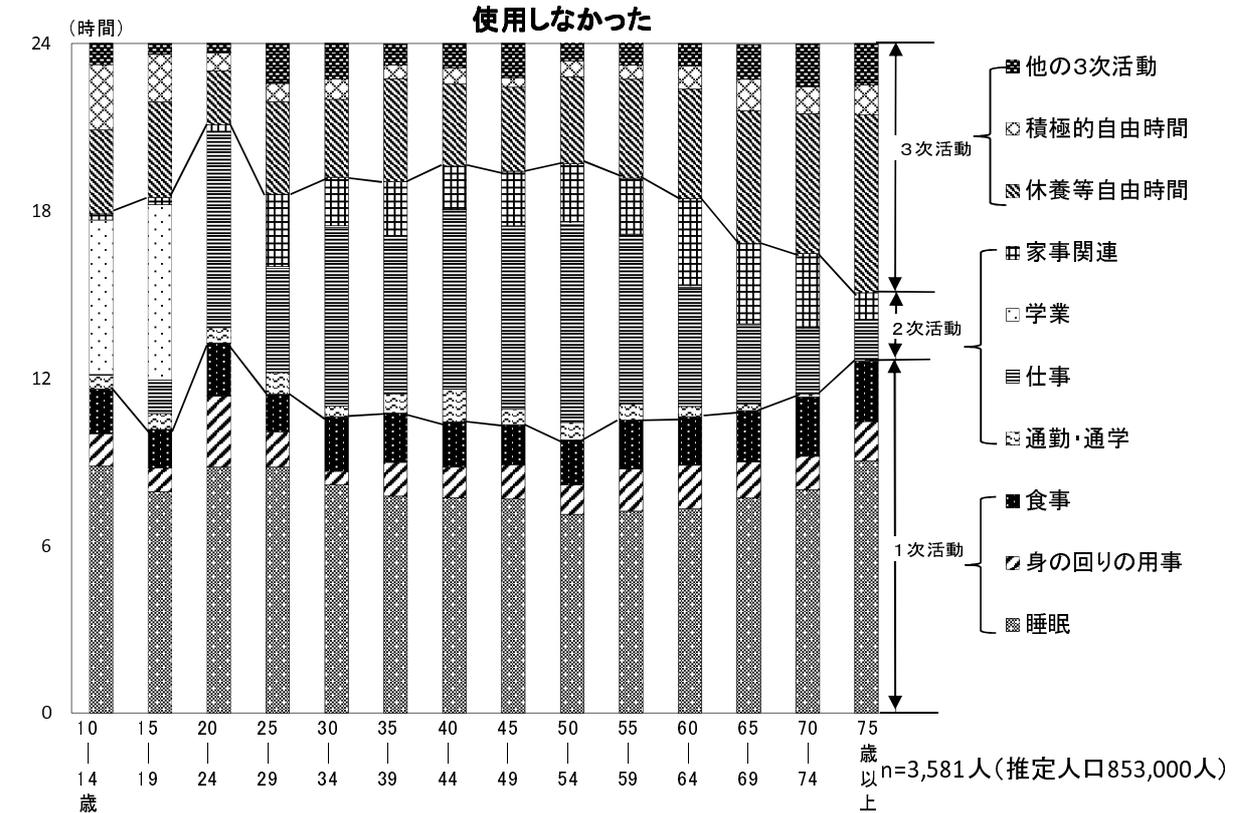
3 スマートフォン・パソコンなどの使用時間別生活時間構成比

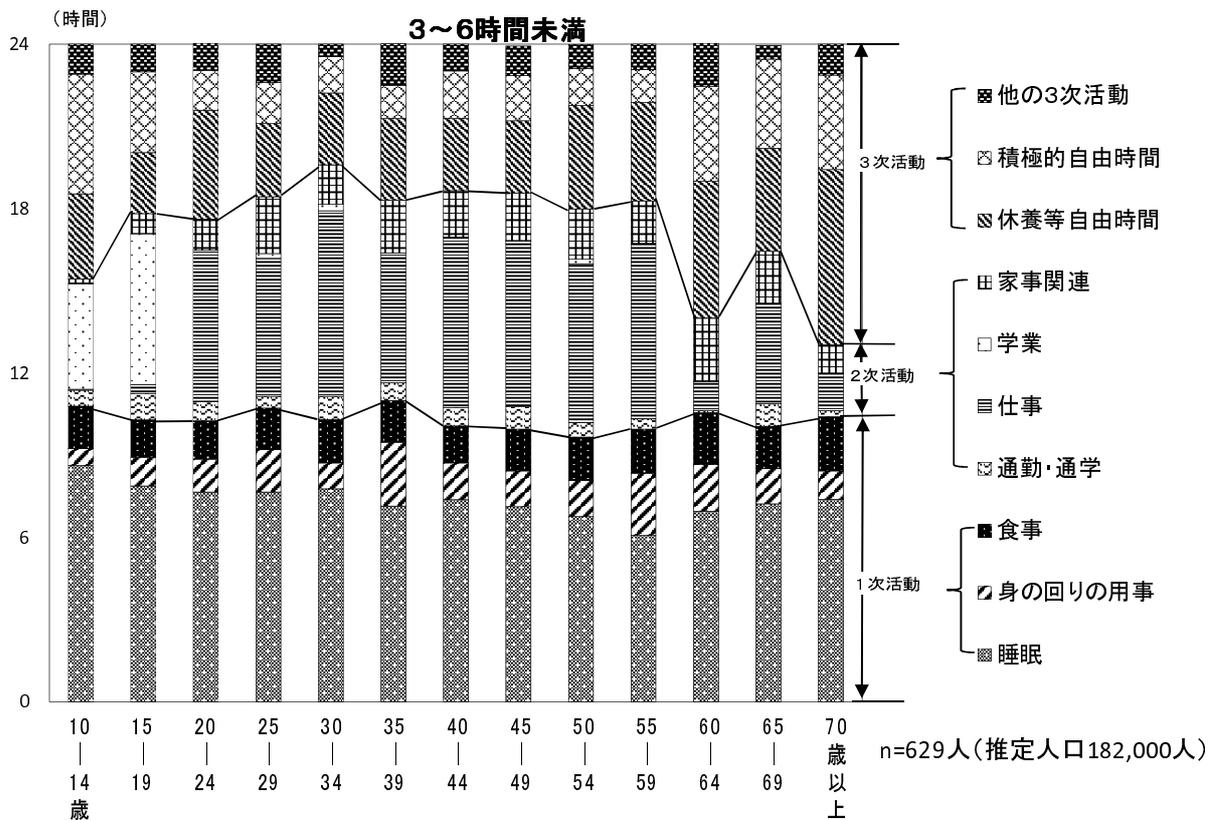
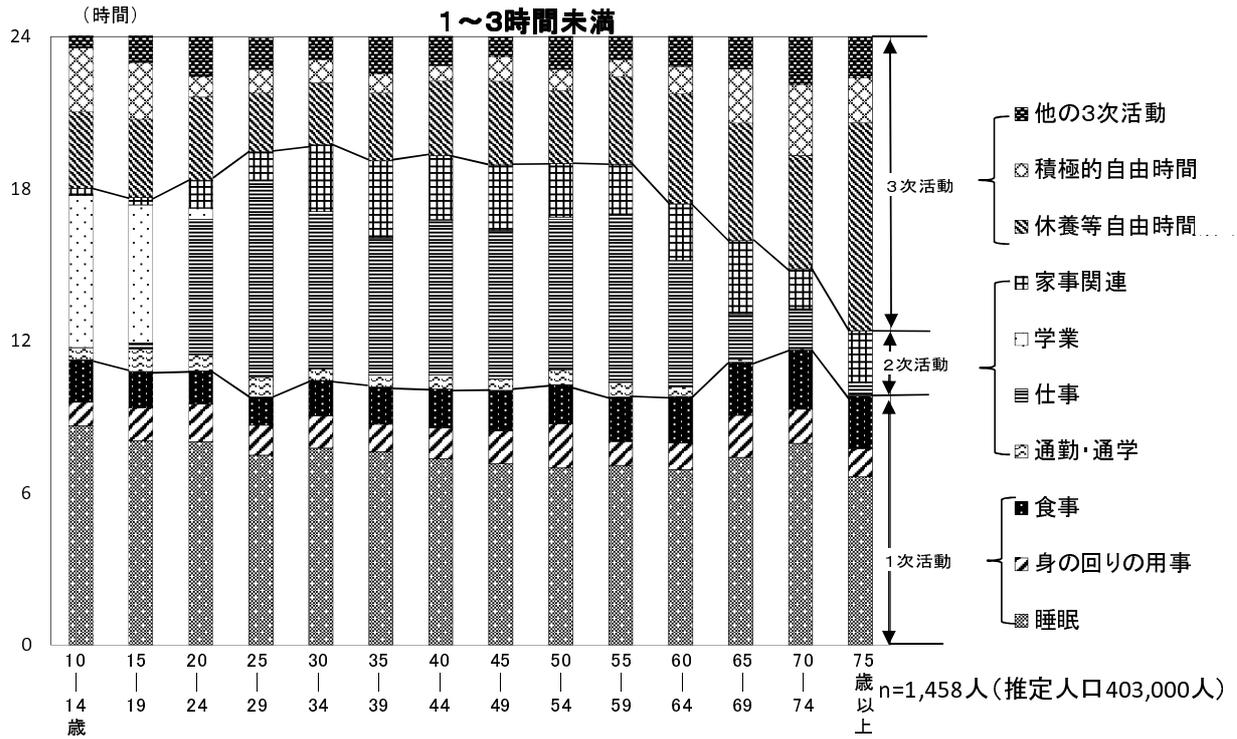
使用した人ほど積極的自由時間が多くなっている

スマートフォン・パソコンなどの使用時間別に生活時間の構成比をみてみますと、使用しなかった人より使用した人が積極的自由時間が多いう傾向にあります。その差は、3時間以上使用した人から顕著に広がっています。

なお、6～12時間使用した人のうち45歳以上と、12時間以上使用した人のグラフはサンプル数が少ないため掲載しておりません。

図3-1 年齢階級別スマートフォン・パソコンなどの使用時間—長野県、週全体





(時間)

6~12時間未満

